

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 573 «Мозаика»

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ № 573

/Зубкова Е.Б./



Меню

на 10 дней

Понедельник/ день 1

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200гр	190	6	8	29	200
Батон с маслом	120	3	5	22	45
Сыр 9 гр	28	2	2	0	9
Чай 200 гр,	34	0	0	9	200
Итого:	372	11	16	59	454
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	25	1	0	7	100
Сода пищевая 0,2 кг	0	0	0	0	200
Итого:	25	1	0	7	300
Обед					
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом 60 гр.	57	1	4	7	60
Борщ вегетарианский со сметаной	73	1	4	9	200
Котлета из говядины	187	14	13	4	80
Картофельное пюре .	165	4	4	29	150
Компот из сухофруктов.	67	0	0	17	200
Хлеб ржаной 40 гр	70	3	1	18	40
Хлеб пшеничный 20 гр	40	1	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	659	25	26	93	755
Полдник					
Биокефир 180 г	91	5	6	7	180
Запеканка из творога 150 гр	379	20	24	19	150
Соус молочный сладкий 20 гр	23	0	1	3	20
Вафли 16г	51	1	0	13	16
Итого:	544	26	32	42	366
Всего:	1599	63	73	202	1875

Вторник / день 2

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюд
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200гр	190	6	6	32	200
Сыр 9 гр	24	2	2	0	9
Батон с маслом	123	3	5	22	45
Кофейный напиток с молоком 200 гр	95	3	3	14	200
Итого:	432	14	17	69	454
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	42	1	0	10	100
Итого:	42	1	0	10	100
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	62	1	4	7	60
Суп гороховый	103	4	3	15	200
Бигус с мясом кури.	203	20	9	13	230
Напиток из шиповника	65	0	0	17	200
Хлеб ржаной 40 гр	68	3	1	17	40
Хлеб пшеничный 20 гр	42	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	542	30	17	79	755
Полдник					
Рыба с овощами в омлете 180 гр.	280	27	18	4	180
Чай 200 гр,	34	0	0	9	200
Печенье 20 гр	84	2	1	16	20
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	11	20
Итого:	444	30	19	39	420
Всего:	1461	75	53	198	1729

Среда / день 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюд
Завтрак					
Суфле творожное 120 гр	329	14	22	17	120
Сгущеное молоко 10 гр	29	1	1	6	10
Батон с маслом	125	3	5	23	45
Какао с молоком 200 гр	124	4	4	20	200
Итого:	608	22	32	66	375
Второй завтрак					
Банан 100 гр	60	1	0	16	100
Итого:	60	1	0	16	100
Обед					
Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	43	1	2	8	60
Щи на мясном бульоне (воде) со сметаной.	59	2	3	8	200
Соус молочный	21	1	1	2	25
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 200 гр	308	16	15	30	200
Компот из сухофруктов.	69	0	0	18	200
Хлеб ржаной 40 гр	73	3	1	19	40
Хлеб пшеничный 20 гр	42	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	615	24	22	94	750
Полдник					
Снежок 180 г	136	5	6	20	180
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 180г	149	4	6	20	180
Ватрушка с повидлом	251	5	7	44	90
Хлеб пшеничный 20 гр	52	2	0	12	20
Итого:	587	16	19	96	470
Всего:	1869	63	72	271	1695

Четверг / день 4

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда,
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	201	6	6	33	200
Батон с маслом	122	3	5	22	45
Сыр 9 гр	27	2	2	0	9
Чай с лимоном	49	0	0	13	200
Итого:	399	11	13	68	454
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	42	1	0	10	100
Итого:	42	1	0	10	100
Обед					
Салат из морковью с растительным маслом 60 гр.	56	1	4	7	60
Суп картофельный со сметаной 0,200	64	1	2	10	200
Тефтели рыбные	133	13	4	5	80
Рис припущенный с овощами .	196	4	7	32	150
Компот из кураги	69	0	0	19	200
Хлеб ржаной 40 гр	71	3	1	18	40
Хлеб пшеничный 20 гр	42	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	632	24	19	101	755
Полдник					
Биойогурт 180 г	184	5	5	34	180
Рагу из овощей 180г	120	3	5	20	180
Вафли 16г	54	1	0	14	16
Хлеб пшеничный 20 гр	45	2	0	11	20
Итого:	403	10	11	78	396
Всего:	1477	46	43	258	1705

Пятница / день 5

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с лапшой .	145	4	6	19	200
Сыр 9 гр	30	2	2	0	9
Батон с маслом	125	3	5	23	45
Кофейный напиток с молоком 200 гр	95	3	3	14	200
Итого:	394	13	17	56	454
Второй завтрак					
Груша 100 гр	38	0	0	9	100
Сода пищевая 0,2 кг	0	0	0	0	200
Итого:	38	0	0	9	300
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60 гр.	58	1	4	7	60
Суп крестьянский со сметаной	85	2	4	11	200
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80 гр.	198	13	13	6	80
Картофель отварной .	142	3	5	23	150
Компот из сухофруктов.	67	0	0	17	200
Хлеб ржаной 40 гр	73	3	1	19	40
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	11	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	670	23	27	94	755
Полдник					
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 150г	125	4	5	18	150
Чай 200 гр,	34	0	0	9	200
Пирожок с капустой 70 гр.	182	5	6	27	70
Хлеб пшеничный 20 гр	42	2	0	10	20
Итого:	383	11	11	65	440
Всего:	1485	47	55	224	1949

Понедельник/ день 6

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200гр	211	7	6	32	200
Батон с маслом	120	3	5	22	45
Чай с лимоном 200 гр	36	0	0	9	200
Итого:	367	10	12	63	445
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	32	0	0	9	100
Сода пищевая 0,2 кг	0	0	0	0	200
Итого:	32	0	0	9	300
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	63	1	4	8	60
Свекольник со сметаной 200гр	92	2	5	12	200
Жаркое по-домашнему	323	18	19	21	230
Компот из сухофруктов.	67	0	0	17	200
Хлеб ржаной 40 гр	68	3	0	17	40
Хлеб пшеничный 20 гр	47	2	0	11	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	660	26	29	87	755
Полдник					
Биокефир 180 г	92	5	6	7	180
Запеканка из творога 150 гр	382	20	25	19	150
Сгущеное молоко 10 гр	35	1	1	7	10
Печенье 20 гр	86	2	1	16	20
Итого:	594	28	33	49	360
Всего:	1653	64	73	209	1860

Вторник / день 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюд
Завтрак					
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	160	4	7	22	200
Сыр 9 гр	27	2	2	0	9
Батон с маслом	121	3	5	22	45
Кофейный напиток с молоком 200 гр	95	3	3	14	200
Итого:	402	13	17	58	454
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	43	1	0	10	100
Итого:	43	1	0	10	100
Обед					
Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом 60 гр.	58	1	4	7	60
Суп-лапша с мясом со сметаной ..	139	7	8	11	200
Свекла тушеная в сметанном соусе	115	3	5	18	150
Биточки рыбные	144	15	7	7	80
Компот из сухофруктов.	67	0	0	17	200
Хлеб ржаной 40 гр	65	3	0	17	40
Хлеб пшеничный 20 гр	42	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	630	30	24	88	755
Полдник					
Картофель и овощи тушеные в соусе	106	2	4	16	150
Чай 200 гр,	34	0	0	9	200
Ватрушка с повидлом 60 гр	177	4	4	33	60
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	11	20
Итого:	364	8	8	69	430
Всего:	1440	50	50	225	1736

Среда / день 8

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр.	200	12	15	4	150
Батон с маслом	121	3	5	22	45
Чай 200 гр,	34	0	0	9	200
Итого:	355	15	20	35	395
Второй завтрак					
Банан 100 гр	57	1	0	15	100
Сода пищевая 0,2 кг	0	0	0	0	200
Итого:	57	1	0	15	300
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит.маслом 60гр.	78	1	5	9	60
Рассольник со сметаной 200гр	74	2	3	11	200
Голубцы ленивые в молочном соусе.	257	21	20	18	230
Компот из яблок	56	0	0	15	200
Хлеб ржаной 40 гр	70	3	1	18	40
Хлеб пшеничный 20 гр	42	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	577	28	29	80	755
Полдник					
Биойогурт 180 г	186	5	5	35	180
Каша манная молочная со сливочным маслом	158	5	7	21	200
Вафли 16г	52	1	0	13	16
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	12	20
Итого:	444	12	13	80	416
Всего:	1434	56	62	210	1866

Четверг / день 9

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюд
Завтрак					
Пудинг из творога 150 гр	414	17	25	30	150
Сгущеное молоко 10 гр	33	1	1	6	10
Батон с маслом	121	3	5	22	45
Какао с молоком 200 гр	123	4	4	20	200
Итого:	691	25	35	78	405
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	41	0	0	10	100
Итого:	41	0	0	10	100
Обед					
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	40	0	2	7	50
Суп фасолевый	97	2	5	13	200
Котлета из мяса куры	164	11	11	5	80
Картофельное пюре .	182	4	4	33	150
Компот из сухофруктов.	67	0	0	17	200
Хлеб ржаной 40 гр	65	3	0	17	40
Хлеб пшеничный 20 гр	42	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	657	22	23	101	745
15:00					
Апельсин 100 гр	25	1	0	7	100
Итого:	25	1	0	7	100
Полдник					
Снежок 180 г	136	5	6	20	180
Тефтели рыбные с рисом в соусе.	211	15	8	14	150
Печенье 10 гр	45	1	1	8	10
Хлеб пшеничный 20 гр	45	2	0	11	20
Итого:	437	23	15	53	360
Всего:	1852	71	73	250	1710

Пятница / день 10

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	201	6	8	27	200
Сыр 9 гр	26	2	2	0	9
Батон с маслом	121	3	5	22	45
Кофейный напиток с молоком 200 гр	95	3	3	14	200
Итого:	443	14	18	63	454
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	36	0	0	10	100
Сода пищевая 0,2 кг	0	0	0	0	200
Итого:	36	0	0	10	300
Обед					
Суп овощной с мясом курицы	69	3	4	6	200
Гуляш из мяса говядины 80 гр.	178	12	13	4	80
Макаронные изделия отварные .	201	5	6	34	150
Компот из сухофруктов.	67	0	0	17	200
Хлеб ржаной 40 гр	70	3	1	18	40
Хлеб пшеничный 20 гр	42	2	0	10	20
Соль	0	0	0	0	5
Итого:	628	25	23	89	695
Полдник					
Капуста тушеная	92	3	4	14	150
Чай с молоком 200 гр	61	1	1	11	200
Сдоба обыкновенная 60 гр	191	6	4	34	60
Хлеб пшеничный 20 гр	48	2	0	11	20
Итого:	391	11	10	70	430
Всего:	1498	51	51	232	1879